

# アンチエイジング～年齢に負けない体と脳づくり～

ポルテックスセイグン

健康管理室 大塚

「アンチエイジング」と聞くと、若返りや美容をイメージする方も多いかもかもしれません。

しかし医学的には【加齢による機能低下を緩やかにすること】を意味します。健康寿命を延ばすことが大切になります。

2016 年では健康寿命は男性：72.14年、女性：74.79年でした。

国は2040年に男女とも健康寿命を3歳以上伸ばすことを目標として挙げています。

参考：厚生労働省ホームページ



現在の高齢者は20年前と比較して、加齢に伴う身体・心理機能の変化の出現が5～10年遅延しており、『若返り』現象が見られています。  
特に65～74歳のいわゆる前期高齢者においては、心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数をしめています。  
とはいえ、壮年者に比べると身体機能の低下する事実は変わりません。  
また、身体・精神機能の変化は高齢になるほど個人差が大きいと言われています。

## 加齢による脳の変化

- ・脳の萎縮
- ⇒注意力持続の低下
- ⇒同時処理能力の低下
- ⇒瞬時の反応や判断力の低下



## 加齢による身体の変化

- ・筋肉量は年1%前後減少
- ⇒疲労感
- ⇒バランス能力低下
- ⇒反応速度低下

## 健康寿命をのばすために、科学的に効果がみとめられているもの

- ・身体活動（週150分以上の中等度運動と筋力運動を推奨）
- ・筋力トレーニングとバランス運動（転倒予防と健康増進のために筋力、バランスと協調を重視した身体活動を）
- ・社会参加（社会参加している高齢者は男女ともに健康寿命が約5年長いことが明らかに！）
- ・運動と認知刺激（デュアルタスク）が脳の老化予防に効果的

参考：WHO2020年身体活動ガイドライン・社会参加と健康寿命との関連：大崎コホート2006研究



## おすすめはけん玉！！

- ・体を動かせる
  - ・けがの心配なし
  - ・室内でいつでもできる（広いスペース不要）
  - ・脳を使う
  - ・年齢や世代を問わずだれでもできる
  - ・達成感がある
- ☆「身体」と「頭」を同時に使う『デュアルタスク』的要素も☆

## けん玉の健康効果【体】

- ・体幹強化
- ・バランス能力向上
- ・姿勢が良くなる
- ・全身運動
- ・軽い有酸素運動効果
- ★デスクワークや運転で座っている時間が長い人に◎
- ★転倒・転落予防に期待！



「もしかめ」の消費カロリー平均値は軽い有酸素運動と同等の運動強度（10分あたり35kcal消費）

【参考：健康けん玉 一心病院】



## 《研究でわかったけん玉の効果》

- ・膝の運動を積極的に活用し、手だけではなく全身を動かしている
- ・足の筋力が約19%アップ
- ・記憶や判断力などの認知機能改善

出典：けん玉の膝の運動はなぜ重要なのか バイオメカニズム学会誌、Vol.44.No.4(2020)  
出典：地域在住高齢者に対するけん玉30日間プログラム Japanese Journal of Comprehensive

## けん玉の健康効果【脳】

- ・集中力アップ
- ・判断力トレーニング
- ・反射神経の刺激
- ・認知機能の活性化



## けん玉の健康効果【心】

- ・達成感が得られる
- ・気分転換
- ・仲間と盛り上げられる

「できた！」は大人でも嬉しい



## いつやる？

- ・休憩時間に1分チャレンジ♪
- ・自宅でマイけん玉♪

物流センターと本社の休憩

室にけん玉をご用意します。

ぜひ手に取ってみてください。



会社のけん玉は  
“持ち帰り禁”



## みんなでけん玉の技にチャレンジしてみよう!!

<p>①大皿 持ち方A</p> <p>下に下げた玉をまっすぐ上に引き上げ大皿に乗せる。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐ引き上げる。玉を受ける時はひざを曲げながら玉の真下に大皿を持っていき、やさしく受ける。</p>	<p>②小皿 持ち方A</p> <p>大皿と同じようにして玉を小皿にのせる。</p>	<p>③中皿 持ち方A</p> <p>大皿と同じようにして玉を中皿にのせる。</p>	<p>④ろうそく 持ち方B</p> <p>糸が手に触れないようにけんをかたむける。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐ引き上げる。かたむけていたけんは、玉を引き上げながらまっすぐに戻して玉を受ける。</p>
<p>⑤とめけん 持ち方C</p> <p>糸が中皿の縁にふれないようにけんをかたむけてかまえ、玉を静止させる。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐ引き上げる。玉の真下にけん先を持っていき玉を受ける。(玉の穴にけん先を入れる)</p>	<p>⑥飛行機 持ち方D</p> <p>玉を持ち、けんを軽く前にふり出した後、糸を引いてけんを軽く引き上げる。回転してくるけん玉のけん先を玉の穴で受ける。</p>	<p>⑦ふりけん 持ち方C</p> <p>玉を前にふり出し、けんを手前に動かして、糸を引き玉を回転させる。1回転してくる玉の穴をけん先で受ける。</p>	<p>⑧日本一周 持ち方C</p> <p>玉を引き上げて小皿に乗せる。玉を投げ上げ、玉を大皿に移動させる。最後に玉を投げ上げ、ひざを曲げながら中皿で玉を受ける。同じ動作で玉を大皿に移す。この玉の大皿→中皿の往復動作を繰り返す。</p>
<p>⑨世界一周 持ち方C</p> <p>日本一周と同じく玉を小皿、大皿に乗せた後中皿に乗せ、最後に玉の穴をけん先で受ける。皿に玉が乗ったとき、玉の穴が自分の方を向くようにするのがポイント。</p>	<p>⑩灯台 持ち方D</p> <p>玉を持ち、下に下げたけんを静止したけんを引き上げ玉の上に載せて静止させる。</p>	<p>⑪もしかめ 持ち方A</p> <p>玉を大皿に乗せ、ひざを曲げて伸ばすと同時に玉を投げ上げ、ひざを曲げながら中皿で玉を受ける。同様の動作で玉を大皿に移す。この玉の大皿→中皿の往復動作を繰り返す。</p>	

作成：有限会社山形工房